

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.07.2026 12:45:27

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4da5b764041e256c146b8896c94



**Институт психотерапии и  
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

**«Институт психотерапии и клинической психологии»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

|                                    |                                                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>      | 37.04.01 Психология                                                |
| <b>Направленность (профиль)</b>    | Когнитивно-поведенческая психотерапия: общий и клинический подходы |
| <b>Уровень высшего образования</b> | Магистратура                                                       |
| <b>Форма обучения</b>              | Очно-заочная                                                       |

## 1. Общая характеристика дисциплины

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель освоения дисциплины</b> | Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций, требуемых для эффективного лидерства, коммуникации и управления изменениями, а также освоение навыков проведения коуч-сессий для исследования и расширения диапазона осознаваемых эмоций у клиентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Задачи дисциплины</b>        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Изучить виды интеллекта и теории эмоциональной компетентности; понять роль эмоционального интеллекта в успешной коммуникации и лидерстве</li><li>2. Ознакомиться со способами развития эмоционального интеллекта; сформировать базовые навыки проведения коуч-сессии по исследованию и расширению диапазона осознаваемых эмоций</li><li>3. Изучить составляющие личностной компетентности и успешности, включая социальную компетентность и эмоциональный интеллект; рассмотреть модели эмоционального интеллекта и составляющие эмоциональной компетентности</li><li>4. Освоить личностные навыки: самосознание и самоконтроль; развить социальные навыки: социальная чуткость и управление отношениями</li><li>5. Овладеть упражнениями на осознание и расширение своего диапазона эмоций</li><li>6. Изучить способы управления эмоциями и методы развития эмоционального интеллекта</li></ol> |

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Блок/часть ОПОП                        | Курс/семестр     |
|----------------------------------------|------------------|
| ФТД.Факультативные дисциплины (модули) | 2 курс 3 семестр |

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Универсальные компетенции (УК)                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование УК                                                                                                                   | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                          |
| <b>УК-6</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | <b>УК-6.1</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста                                                                                                                              |
|                                                                                                                                         | <b>УК-6.2</b> Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда                                                                                                            |
|                                                                                                                                         | <b>УК-6.3</b> Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности |

## 2. Содержание и организация освоения дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Общая трудоемкость (з.е./акад. часы) | 1/36  |
| Форма промежуточной аттестации       | зачет |
| Контактная работа                    | 16    |
| лекции                               | 4     |
| практические занятия                 | 12    |
| Самостоятельная работа               | 20    |

### 2.2. Тематический план дисциплины

| № п/п | Тема (раздел) дисциплины                        | Общая трудоемкость (акад. часы) | Лекции   | ПЗ        | СР        |
|-------|-------------------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1     | Теоретические основы эмоционального интеллекта  | 13                              | 2        | 4         | 7         |
| 2     | Модели и составляющие эмоционального интеллекта | 12                              | 1        | 4         | 7         |
| 3     | Развитие эмоционального интеллекта              | 11                              | 1        | 4         | 6         |
|       | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>36</b>                       | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>20</b> |

### 2.3. Содержание дисциплины

| Тема (раздел) дисциплины                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретические основы эмоционального интеллекта  | Виды интеллекта. История развития эмоционального интеллекта. Пять периодов изучения эмоционального интеллекта в зарубежной истории по Дж. Мейеру. Социальный интеллект. Множественный интеллект по Гарднеру. Проявление термина эмоциональный интеллект. Коэффициент эмоциональности. Составляющие личностной компетентности и успешности. Эмоциональная компетентность. Социальная компетентность и эмоциональный интеллект.                                   |
| Модели и составляющие эмоционального интеллекта | Модели эмоционального интеллекта: Модель Гоулмана, Модель Бар-Она, Модель Майера и Саловея. Роль эмоционального интеллекта в лидерстве и бизнесе. Варианты тестов на эмоциональный интеллект. Составляющие эмоциональной компетентности и связанные с ними навыки. Эмоциональное самосознание. Функции эмоций. Базовые классификации эмоций. ТЭМП-система. Рэкетные чувства. Система рэкета. ABC модель. Социальная чуткость. Эмпатия. Межличностные отношения. |
| Развитие эмоционального интеллекта              | Эмоциональный интеллект как стратегия управления изменениями. Исследование собственного эмоционального интеллекта. Упражнения на осознание и расширение своего диапазона эмоций. Способы управления эмоциями. Упражнения на развитие эмоционального интеллекта. Тренинг распознавания эмоций, регуляции уровня эмоционального напряжения, управления отдельными компонентами эмоционального интеллекта.                                                         |

## 2.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема (раздел) дисциплины                        | Формы самостоятельной работы                                                                                    | Формы отчетности                                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретические основы эмоционального интеллекта  | Изучение истории понятия ЭИ.<br>Сравнительный анализ моделей (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Дж. Майер и П. Сэловей).   | Проверка знаний базовых концепций и структуры эмоционального интеллекта       |
| Модели и составляющие эмоционального интеллекта | Работа с диагностическим инструментарием.<br>Обработка результатов теста эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. | Результаты теста Люсина с письменным анализом сильных и слабых сторон         |
| Развитие эмоционального интеллекта              | Ежедневное ведение «Дневника эмоций».<br>Изучение техник распознавания и управления эмоциональными состояниями. | Презентация итогов анализа «Дневника эмоций» и ответы на рефлексивные вопросы |

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

## 2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

## 3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

### 3.1. Основная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                         | Электронный ресурс                                                                                                                    | Доступ                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лиз Фосслиен. Без обид! Как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 288 с. - ISBN 978-5-4461-1346-0 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/367975/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/367975/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 2     | Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е. Хлевная, Л. Южанинова. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 240 с. -                  | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/373764/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/373764/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

|  |                        |  |  |
|--|------------------------|--|--|
|  | ISBN 978-5-496-00216-5 |  |  |
|--|------------------------|--|--|

### 3.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                        | Электронный ресурс                                                                                                                    | Доступ                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Пер. с англ. – 6-изд. / Д. Гоулман, Р. Бояцис. - Москва : Альпина, 2012. - 301 с. - ISBN 978-5-9614-2247-4    | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/376435/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/376435/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 2     | Кимси-Хаус Г. Коактивный коучинг: Проверенные принципы личностного и профессионального роста. – 4-е изд., перераб. и доп. / Г. Хаус, К. Хаус, Ф. Санда. - Москва : Альпина, 2020. - 264 с. - ISBN 978-5-9614-2827-8 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/375667/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/375667/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

### 3.3. Электронно-библиотечные системы

| Наименование ЭБС                          | Адрес                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Электронно-библиотечная система Айбукс.ру | <a href="https://ibooks.ru">Ibooks.ru</a> |

### 3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Наименование                                                                                                                                                                                                | Адрес                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профессиональные базы данных</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |
| КиберЛенинка<br><i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>                   | <a href="https://cyberleninka.ru">КиберЛенинка</a>                                                          |
| PsyJournals.ru<br><i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>          | <a href="https://psyjournals.ru">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>                          |
| Электронная библиотека диссертаций РГБ<br><i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>                  | <a href="https://elibrary.ru">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a> |
| Российское психологическое общество<br><i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i> | <a href="https://psy.ru">Российское Психологическое Общество</a>                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига<br><i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i> | <a href="#">Профессиональная психотерапевтическая лига</a>                                        |
| Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии<br><i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>                                 | <a href="#">Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</a>                                  |
| Большая российская энциклопедия<br><i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>                                                            | <a href="#">Большая российская энциклопедия</a>                                                   |
| Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России<br><i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>                                                                    | <a href="#">ВАК</a>                                                                               |
| Журнал «Вопросы психологии»<br><i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>                                                                                                                 | <a href="#">Вопросы психологии</a>                                                                |
| Журнал «Психологические исследования»<br><i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>                                                                                  | <a href="#">Психологические исследования</a>                                                      |
| <b>Информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации<br><i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>                            | <a href="#">Министерство науки и высшего образования</a>                                          |
| Портал ФГОС ВО<br><i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>                                                                                                                                      | <a href="#">Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</a> |
| Официальный интернет-портал правовой информации<br><i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>                                                                                                                | <a href="#">Портал правовой информации</a>                                                        |
| Гарант<br><i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>                                                                                                                                          | <a href="#">garant.ru</a>                                                                         |
| КонсультантПлюс<br><i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>                                                                                                                                             | <a href="#">КонсультантПлюс</a>                                                                   |

### 3.5. Программное обеспечение

| Наименование ПО                                  | Тип лицензии                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) | OEM-лицензия                 |
| Kaspersky Endpoint Security                      | Коммерческая лицензия        |
| LibreOffice                                      | Свободно распространяемое ПО |
| 7-Zip                                            | Свободно распространяемое ПО |
| VLC Media Player                                 | Свободно распространяемое ПО |

### 3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Назначение                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b><br>Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения:<br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска | Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий |
| <b>помещение для самостоятельной работы</b><br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска                                                                                                                                                             | Организация самостоятельной работы обучающихся             |

## 4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

## 5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.